

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sebagai aktivitas fisik terstruktur sangat bergantung pada penguasaan gerak dasar, karena gerak dasar merupakan fondasi utama yang memungkinkan seseorang melakukan berbagai keterampilan dalam olahraga dengan baik. Gerak dasar terdiri atas tiga jenis, yaitu gerak lokomotor (seperti berlari dan melompat), gerak non-lokomotor (seperti menekuk dan memutar), serta gerak manipulatif. Di antara ketiganya, gerak manipulatif memiliki keterkaitan langsung dengan keterampilan dalam mengontrol benda atau objek eksternal, seperti bola dengan anggota tubuh.

Gerak dasar manipulatif merupakan gerak dasar yang kompleks karena seseorang melibatkan seluruh bagian tubuhnya untuk memanipulasi benda. Ada dua klasifikasi keterampilan dari gerak manipulatif, yaitu reseptif dan propulsif. Keterampilan reseptif adalah menerima suatu objek seperti menangkap, dan keterampilan propulsif memiliki ciri pengerahan gaya atau kekuatan terhadap suatu objek, seperti memukul, melempar, memantul atau menendang. Menurut Sujiono dalam (Hendra et al., 2019) “gerak manipulatif adalah aktivitas yang dilakukan tubuh dengan bantuan alat yang mempunyai peran yang penting serta sangat diperlukan pada masa perkembangan pada masa anak-anak”. Keterampilan ini meliputi gerakan manipulatif yang secara langsung melatih koordinasi antara sistem motorik dan sensorik anak. Penguasaan gerak manipulatif yang baik menjadi fondasi penting bagi anak dalam mengembangkan keterampilan olahrag

kemampuan akademik yang berkaitan dengan fokus dan konsentrasi, serta kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial dan bermain secara aktif bersama teman sebayanya.

Namun, di era digital saat ini, keterampilan gerak manipulatif pada anak mengalami penurunan akibat berkurangnya aktivitas fisik yang menuntut kontrol terhadap objek. Meningkatnya waktu layar (*screen time*) karena bermain gadget, menonton televisi, dan video game menyebabkan anak-anak jarang melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan seperti melempar, menangkap, menendang, atau memukul benda. Akibatnya, perkembangan koordinasi mata-tangan, kekuatan otot, serta refleks motorik menjadi terhambat. Menurut *World Health Organization* (WHO), tidak aktifan fisik merupakan masalah global yang mengancam kesehatan jangka panjang dan meskipun data lebih sering difokuskan pada orang dewasa, kebiasaan pasif dimulai sejak usia anak-anak. WHO secara berkala memantau tren tidak aktifan fisik. Sebuah studi WHO pada 26 juni 2024 menemukan bahwa hampir sepertiga (31%) dari populasi orang dewasa di dunia, yaitu 1,8 miliar orang dewasa, tidak aktif secara fisik. Artinya, mereka tidak memenuhi rekomendasi global minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu. Ini merupakan peningkatan sebesar 5 poin persentase antara tahun 2010 dan 2022. Jika tren ini berlanjut, proporsi orang dewasa yang tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan diproyeksikan akan meningkat hingga 35% pada tahun 2030. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang inovatif untuk mengajak anak kembali aktif secara fisik sehingga meningkatkan gerak manipulatif.

Pendekatan yang menarik dan tepat sasaran untuk menstimulasi kembali keterampilan gerak manipulatif anak diperlukan di zaman modern sekarang. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui permainan bola besar, seperti sepak bola, bola tangan, dan voli mini, memberikan rangsangan *sensorimotor* yang kompleks, yang melatih anak dalam mengontrol objek eksternal secara akurat dan efisien. Aktivitas ini menuntut anak untuk melakukan gerakan propulsif (menggerakkan objek keluar dari tubuh, seperti melempar dan menendang) serta reseptif (menerima objek ke dalam tubuh, seperti menangkap dan menghentikan bola), yang merupakan dua kategori utama dalam keterampilan manipulatif. Sejalan dengan itu, Sugiyanto., (2010) “menyatakan bahwa permainan bola besar dapat membantu anak memahami ruang gerak, waktu reaksi, serta kekuatan dan arah gerak yang dibutuhkan untuk mengontrol bola, yang pada akhirnya meningkatkan presisi dan kontrol motorik”. Permainan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga mendorong anak mengembangkan kemampuan motorik manipulatif.

Menurut teori perkembangan motorik dari (Gallahue D. L. & Ozmun J. C., 2006), keterampilan manipulatif diklasifikasikan sebagai bagian dari keterampilan gerak dasar yang bersifat fundamental dan harus dikembangkan secara bertahap sesuai usia dan tahap kemampuan anak.

Bagi anak usia 7–9 tahun, pengembangan kemampuan manipulatif sangat krusial karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan fungsi sensorimotor secara signifikan. Anak usia 7–9 tahun termasuk dalam kategori usia pertengahan masa kanak-kanak, yaitu masa transisi dari perkembangan dasar menuju tahap kemampuan yang lebih kompleks. Permainan bola besar merupakan sarana efektif untuk mengembangkan keterampilan gerak manipulatif anak usia 7–

9 tahun. Gerakan seperti melempar, menangkap, menendang, dan memukul bola mendorong koordinasi antara mata dan tangan atau kaki, serta memperkuat otot-otot tubuh bagian atas dan bawah. Selain itu, permainan bola besar secara tidak langsung melatih kemampuan anak dalam mengambil keputusan cepat, memahami strategi sederhana, dan bekerja dalam tim.

Penelitian oleh Mawaddah et al., (2022) menunjukkan bahwa kegiatan bermain lempar tangkap bola terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan koordinasi mata dan tangan anak, yang merupakan komponen penting dalam keterampilan gerak manipulatif.

Permainan bola besar memfasilitasi latihan berulang dalam konteks yang menyenangkan, yang sangat penting dalam membangun keterampilan motorik kasar pada masa pertumbuhan anak. Menurut (Gallahue D. L. & Ozmun J. C., 2006) “gerakan manipulatif berkembang optimal ketika anak diberi kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan objek fisik melalui permainan aktif”. Selain itu, pendekatan berbasis permainan seperti ini juga meningkatkan motivasi intrinsik anak untuk bergerak.

Selain aspek fisik, permainan bola besar juga mendorong interaksi sosial dan emosional. Anak-anak belajar bekerja sama, berbagi, serta berkomunikasi saat bermain dalam kelompok. Prasetyo et al., (2023) “menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dalam permainan bola besar, kolaborasi anak dalam kelompok meningkat secara signifikan”. Permainan ini juga menciptakan ruang bagi anak untuk mengekspresikan emosi secara positif dan memperkuat kepercayaan diri. Permainan bola besar juga bisa dimodifikasi untuk kebutuhan khusus. Misalnya, penelitian Alfiah Rizqi Azizah & Pamuji Sukoco, (2023) “mengembangkan model permainan bola besar yang inklusif untuk anak tunanetra, menunjukkan bahwa alat

permainan ini fleksibel dan dapat disesuaikan dengan berbagai kebutuhan anak”. Modifikasi seperti pemberian bunyi pada bola atau penggunaan rintangan sederhana menjadikan permainan ini ramah bagi semua anak tanpa mengurangi nilai aktivitas fisiknya.

Menurut teori perkembangan motorik oleh (Gallahue D. L. & Ozmun J. C., 2006), gerak manipulatif seperti melempar, menangkap, menendang, dan memukul merupakan keterampilan dasar yang wajib dikuasai anak sejak usia dini karena menjadi fondasi bagi keterampilan gerak yang lebih kompleks di masa depan.

Dalam teori tersebut ditegaskan bahwa perkembangan optimal dari keterampilan manipulatif bergantung pada frekuensi latihan fisik yang dilakukan secara langsung, terarah, dan menyenangkan melalui aktivitas bermain. Namun, kenyataan saat ini menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup tajam antara teori dan praktik di lapangan. Anak-anak pada era digital cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain gadget, yang bersifat pasif dan tidak menstimulasi keterampilan motorik. Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun teori telah menjelaskan pentingnya latihan fisik sejak dini, praktiknya justru menunjukkan penurunan aktivitas fisik terutama akibat perubahan gaya hidup digital.

Oleh karena itu, penelitian mengenai penerapan permainan *spirit bomb* dalam meningkatkan gerak manipulatif pada anak usia 7–9 tahun menjadi sangat relevan untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam merancang permainan bola besar yang inovatif, menyenangkan, dan efektif untuk mendorong anak menjalani gaya hidup yang lebih aktif dan sehat dalam kesehariannya. Saat ini belum banyak penelitian yang menilai efektivitas permainan bola besar dibandingkan metode lainnya dalam meningkatkan intensitas

dan durasi aktivitas fisik pada gerak manipulatif anak, Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana anak usia 7–9 tahun mengalami, merespons, dan memaknai permainan *spirit bomb* sebagai sarana peningkatan gerak manipulatif. Melalui pendekatan ini, diharapkan diperoleh pemahaman kontekstual yang dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi permainan yang relevan, menarik, dan mampu mendorong gaya hidup aktif bagi anak dalam kesehariannya. Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Permainan *Spirit Bomb* Untuk Meningkatkan Gerak Manipulatif Pada Anak Usia 7-9 Tahun di Menteng Jakarta Pusat”.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengkaji secara mendalam bagaimana penerapan permainan bola besar dapat meningkatkan keterampilan gerak manipulatif pada anak usia 7–9 tahun yang berada di wilayah Menteng, Jakarta Pusat. Anak-anak dalam rentang usia ini sedang berada pada tahap perkembangan motorik dasar yang krusial, sehingga stimulasi melalui aktivitas fisik yang terarah sangat dibutuhkan untuk mendukung kemampuan koordinasi motorik, khususnya kemampuan manipulatif seperti melempar, menangkap, dan menendang. Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana permainan bola besar dapat menjadi strategi efektif dalam merangsang aktivitas fisik anak serta mengatasi tantangan penurunan aktivitas motorik akibat gaya hidup di lingkungan perkotaan seperti Jakarta Pusat.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan *research gap* di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah penerapan permainan spirit bomb dapat meningkatkan gerak manipulatif anak usia 7–9 tahun di Menteng Jakarta Pusat?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:
 Penelitian untuk mengetahui penerapan dari permainan spirit bomb untuk meningkatkan gerak manipulatif pada anak usia 7-9 tahun:

1. Bagi Anak

Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan gerak manipulatif anak, terutama keterampilan melempar, menangkap, dan menendang, sehingga perkembangan motorik anak menjadi lebih optimal melalui kegiatan bermain yang menyenangkan.

2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif metode pembelajaran atau latihan yang inovatif dalam meningkatkan kemampuan gerak manipulatif anak melalui permainan Spirit Bomb, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih aktif, menarik, dan efektif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber informasi bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian mengenai permainan modifikasi, gerak manipulatif, maupun perkembangan motorik anak